



Il s'agit d'une transcription de l'enseignement oral non révisée, réservée à votre usage personnel et qui ne doit donc en aucun cas faire l'objet d'une diffusion officielle. Toute faute ou erreur qui se glisserait dans ce texte n'est due qu'à son transcritteur.

SUTRA DES REPAS - Partie 5 -

Enseignement (KUSEN) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, en 202>2.

Bonsoir.

Voici, je continue au sujet de la strophe numéro trois du soutra des repas: Gyôhatsu Nenju.

Et je reprends rapidement les différents points.

Cette stance est un ghâtâ, un court soutra, facile à apprendre par cœur. On le récite normalement à chaque repas.

Ce passage s'appelle: les cinq contemplations.

C'est quelque chose que l'on retrouve dans beaucoup de traditions bouddhistes, et notamment dans les écoles de la Terre pure, où il est particulièrement important de s'observer soi-même et d'observer son propre esprit.

Quand on traduit par cinq contemplations, il s'agit d'une traduction un peu insatisfaisante, car cela oriente trop dans une direction.

En fait, on pourrait appeler cela les cinq examens, dans le sens où on examine quelque chose.

On pourrait encore appeler cela, (et j'aime bien cette traduction), les cinq lucidités.

La lucidité, c'est quand la conscience est claire, quand il y a une forme de lumière: on sait. C'est une forme de conscience qui est une conscience non pas subjective, mais une conscience claire de ce qui est présent. Donc lucidité me paraît très bien. Ce sont des moments de clarté de l'esprit, de ce que l'on pourrait appeler claire présence.

Au moment de recevoir la nourriture, il y a donc tout un rituel. Nous ouvrons les bols. Nous disposons chaque bol là où il doit être, nous disposons les couverts, nous chantons des soutras. Donc c'est un vrai moment de rituel, non pas de rituel formaliste, non pas de choses à faire parce qu'il faut les faire, mais c'est pour nous aider à nous ramener dans cette présence.

Là aussi le zen se distingue des autres traditions parce que nous ce sont des choses que nous faisons ensemble. La plupart d'entre vous ont déjà pris la Gen maï au cours d'une sesshin ou simplement ici le matin, au cours d'une matinée de zazen.

Vraiment nous faisons un cérémonial pour chaque repas.

C'est non seulement très précis, très rigoureux d'une certaine façon, mais nous le faisons ensemble. Chaque fois, il y a un soutra. Nous ouvrons les bols ensemble. On



dispose les choses ensemble. Nous chantons un autre soutra ensemble. Une des principales vertus de cette pratique, (car c'est une pratique): c'est de nous ramener vraiment à ce que nous sommes en train de faire, pas seulement dans l'esprit ou dans la conscience, mais dans le corps avec des gestes, avec des manières, avec des règles de comportement.

Donc c'est une présence vraiment entière, corps - esprit, nous sommes à ce que nous faisons. Nous ne faisons pas les choses en pensant à autre chose. Nous ne nous concentrons pas mentalement sans être présents dans le corps.

C'est à partir de cette présence, de cette conscience corps- esprit que nous pouvons parler de lucidité. C'est une lucidité spirituelle. Ce n'est pas une lucidité comme on l'entend au sens ordinaire, où l'on a conscience de quelque chose momentanément. C'est plus que cela. C'est une vraie présence lumineuse, claire.

A chaque fois que nous récitons une phrase, on dit: premièrement, deuxièmement troisièmement, quatrièmement, cinquièmement. Il y en a cinq.

Je vais refaire les traductions, car elles ne sont pas très précises ni très exactes, et surtout elles sont très directives.

Premièrement:

Nous avons traduit autrefois: "nous devons réfléchir", nous devons faire ceci ou cela.

Le vrai sens donné, c'est : nous le faisons, ce n'est pas que nous devons le faire parce qu'il y a une forme d'obligation ou de pression.

Non, nous sommes là parce que nous le voulons. Nous sommes libres de venir ou de ne pas venir, de faire ou de ne pas faire. Si nous sommes là, c'est que nous le voulons, et nous le faisons.

Donc il vaut mieux parler au présent plutôt qu'à l'impératif : nous faisons ceci, plutôt que: nous devons réfléchir, ce qui a un sous-entendu un peu moral.

Nous réfléchissons, nous regardons, nous voyons directement. Pas besoin que quelqu'un nous pousse à le faire. Nous le faisons parce que nous sommes là pour le faire. C'est important cette façon d'exprimer les choses.

Sinon au cours des mondôs, les débutants sont un peu choqués par cette forme d'impératif.

Donc nous réfléchissons à la provenance, à la présence de cette nourriture, toutes les causes et conditions qu'il a fallu pour que cette nourriture soit présente. J'en ai beaucoup parlé. C'est vraiment prendre conscience à travers cette nourriture de toute l'interdépendance, des causes et conditions qu'il a fallu pour que cette nourriture soit là maintenant.

Donc il y a cette espèce de lucidité, cette espèce de conscience de tout ce qui a amené cette nourriture là.

Et nous exprimons notre gratitude pour toute cette chaîne infinie de bonnes causes et conditions qui font que nous avons cette nourriture présente.

C'est-à-dire qu'à travers cette conscience nous voyons, clairement, la réalité de l'interdépendance.

Ce qui est important, c'est que ces rituels se font deux voire trois fois par jour. Vous savez que dans le zen, le soir on ne chante pas de soutra, parce que simplement



normalement il n'y a pas de repas. Les moines et les nonnes arrêtent de manger après midi, après que le soleil soit au zénith. Donc il n'y a plus rien à manger. C'est pour cela que le soir normalement, il n'y a pas de repas.

Dans le zen il y a une forme de repas. Ça ne s'appelle pas des repas, mais le sens c'est: utiliser les restes, ne pas gâcher les restes. On ne va pas jeter ce qui reste des autres repas, donc on va le manger. Mais c'est une façon délicate de dire ce n'est pas vraiment un repas, c'est une façon de ne pas gâcher la nourriture.

Dans le tchan chinois, les moines se mettaient des pierres chaudes sur le ventre parce qu'ils avaient faim. Pour apaiser l'impression de faim, ils mettaient de la chaleur. Donc c'est assez récent, que dans le zen même, on prenne de la nourriture le soir.

Mais ceci étant dit, trois fois par jour, on reçoit de la nourriture. À chaque fois on exprime cette conscience de l'interdépendance.

Deuxièmement:

Là aussi la traduction n'est vraiment pas juste. Je suis en train d'y travailler.

Elle dit : "en recevant ce don, nous devons vérifier si notre vertu et notre pratique le méritent vraiment".

Donc il y a un petit côté jugement, qui n'est pas forcément bien adapté. Le zen ce n'est pas juger. Ce n'est pas être dans cet esprit est-ce j'ai été bien, est-ce que j'ai été mauvais? Est-ce que j'y ai droit, est-ce que je n'y ai pas droit ?

Cela sous-entend qu'on est dans cet examen de conscience moral de soi-même.

Le vrai sens de cette phrase c'est:

"A la lumière de ce don", car nous venons d'exprimer que nous avons conscience que c'est un don, donc ce don est lumineux en lui-même. Il éclaire notre esprit.

A la lumière de ce don, nous regardons notre pratique. De la même façon que nous venons de regarder l'interdépendance des choses, ici nous regardons notre pratique, notre gyô ji, notre pratique en tant que moine, nonne, bodhisattva.

Nous la voyons comme une forme d'examen, ce que l'on appelle parfois un examen de conscience, il s'agit juste de regarder en quel état est notre conscience de nos actions, avoir cette lucidité sur nous-mêmes.

C'est très important, on le sait, de ne pas croire que ce que l'on fait n'a pas de conséquences ou qu'on n'a pas à le comprendre. Au contraire l'examen de conscience c'est très important. À chaque zazen on dispose de cette espèce de miroir. Et là nous regardons notre pratique de façon assez objective, la plus objective possible.

Une phrase de Maître Deshimaru est très intéressante.

Il dit : "pendant zazen, le subjectif devient objectif". C'est notre propre conscience de nous-mêmes qui devient juste ce qu'elle est et non pas ce que l'on croit qu'elle est.

C'est l'effet naturel du zazen.

Ce n'est pas que nous rendons le sujet objectif, ou le subjectif, objectif, c'est que le subjectif devient la juste présence, quelque chose d'objectif, qui n'est pas juste un ressenti, ou un vécu personnel, ou une conscience personnelle.



C'est ce que nous faisons à travers un examen comme celui-ci. Nous regardons notre pratique dans ce qu'elle a de plus manifeste, de plus évident, sans la juger, sans commenter, sans se dire que c'est nul ou super.

J'ai une super pratique en ce moment. Je prends le double de nourriture.

On n'est pas dans ce genre de rapport bien sûr donc on a conscience de notre pratique.

Elle n'est pas terrible. On reçoit la nourriture avec encore plus de gratitude.

Il y a ce moment juste qu'il faut apprendre: on regarde la chose comme elle est. La chose, c'est notre pratique, notre pratique en général.

Troisièmement: "Nous revenons aux conditions normales de l'esprit. Nous nous libérons de toute convoitise ou avidité".

La convoitise ou l'avidité vous savez que c'est le deuxième des trois poisons.

C'est très identifié dans le bouddhisme.

Une des principales énergies qui anime notre vie, ou notre activité, c'est le désir, c'est ce qu'on appelle la soif dans le bouddhisme, ou l'avidité. C'est cette espèce de sentiment confus et diffus de ne jamais avoir assez, ou de ne jamais être satisfait.

C'est pourquoi cette idée: "la soif", qui est employée dans la deuxième noble vérité, est une expression très juste, c'est comme si on avait soif. Il manque quelque chose.

Donc l'avidité, c'est quelque chose qu'avec la pratique, on doit apprendre à reconnaître très vite, car c'est l'intention derrière la plupart de nos actions, c'est-à-dire qu'on veut combler quelque chose, un manque

Or pendant le repas, pendant le zazen, pendant la pratique, nous revenons à une condition normale.

C'est une expression que Maître Deshimaru employait souvent: la condition normale du corps et de l'esprit.

Ses disciples ne comprenaient pas cette expression.

Car beaucoup d'entre nous se considèrent comme normal. Ils ne comprennent pas qu'il faille retrouver une condition normale: Laquelle ? Car tout va bien.

Le zen, c'est de commencer à comprendre que ce que l'on considère comme la condition normale, ce n'est pas si normal que ça. C'est très important, car c'est vraiment le point de départ d'une évolution, ou d'une démarche spirituelle.

Si on considère que tout est normal, qu'il n'y a rien à changer, pourquoi est-ce que qu'on ferait zazen, pourquoi est-ce que l'on ferait des efforts pour cela? Non pas besoin. Tout va bien.

C'est à peu près ce que l'on peut voir autour de nous. La plupart des gens ne se remettent pas en question: leur condition normale. Pour eux, c'est bon. Ce sont les autres qui sont un peu fous. En ce qui me concerne tout va bien.

Le fait de commencer à comprendre, à prendre conscience de nos propres dysfonctionnements, ou errances ou errements, erreurs, c'est le point de départ de la métaphysique.

Ce sont les préceptes. C'est commencer à comprendre qu'à travers nos actions, nous pouvons faire souffrir les autres, créer beaucoup de complications pour les autres.

Un simple mot, peut avoir des conséquences importantes. Il faut aussi faire attention à ce que l'on a en tête.



Revenir à cette condition normale, c'est voir, prendre conscience là aussi, avoir un regard lucide sur votre propre sentiment de manque, où notre propre vide, que nous cherchons à combler tout le temps.

Nous le faisons, pas seulement à travers de la nourriture, au travers des biens matériels, mais bien entendu à travers de l'affectif, à travers la reconnaissance, le regard des autres, à travers des remerciements, à travers des récompenses, à travers du pouvoir etc.

Et cela se retrouve bien entendu dans notre pratique spirituelle. Ce n'est pas juste le rez-de-chaussée ou la cave. Cela se retrouve à tous les étages de notre évolution.

Partout, nous pouvons réanimer ce manque, ou cette avidité dans ce que nous sommes en train de faire, même si c'est zazen, même si c'est une pratique.

Donc la spiritualité n'est pas du tout épargnée par cette avidité ou cette convoitise. C'est peut-être là qu'elle devient la plus dangereuse, la plus vicieuse, car elle devient aussi beaucoup plus subtile. La convoitise ou l'avidité spirituelle, cela devient de plus en plus fin, cela ne peut pas se permettre d'être grossier. Si c'est trop grossier, cela se voit trop. Cela devient délicat et de plus en plus difficile à voir.

Tout cela c'est le troisièmement. On a vu l'interdépendance, on a vu la pratique. On a vu l'esprit avide.

Le quatrièmement c'est: "nous mangeons cette nourriture pour la santé, pour la condition normale de notre corps."

On vient de parler de l'esprit, l'esprit en tant qu'esprit d'avidité ou de convoitise. Là on parle du corps. Cela ne veut pas dire que ce sont deux choses différentes. Il faut prendre conscience de notre état d'esprit mais aussi de notre santé au niveau du corps.

C'est-à-dire nous ne mangeons pas pour satisfaire des goûts, ou pour avoir de la nourriture délicieuse. Nous prenons ce que l'on nous donne, parce que c'est bon pour notre santé, pour nous permettre de maintenir cette santé.

Le cinquièmement là aussi: une claire détermination. "Si nous acceptons cette nourriture c'est pour nous permettre de pratiquer la voie. "

C'est pour cela que nous sommes là. Cette dernière phrase, cinquièmement: nous mangeons pour recevoir de l'énergie et pratiquer la Voie du Bouddha. Donc notre détermination, notre engagement, sont très revivifiés, ou réanimés, à chaque repas. Nous le disons. Nous prenons cette nourriture, c'est pour nous permettre de pratiquer.

Donc ces quelques phrases sont extrêmement fortes.

On les chante en japonais la plupart du temps: hitotsu ni wa...

Cela ne veut rien dire pour nous.

De temps en temps on lit la traduction.

C'est un peu moraliste, un peu directif. Donc on l'oublie vite.

Bien sûr, dès que ce sera possible, on rechantera les soutras. Mais au Temple maintenant on lit la traduction à chaque repas, en français et en allemand.



De temps en temps on le chante en japonais quand il n'y a pas trop de monde. Sinon à chaque repas ou récite de nouveau de façon compréhensible ces passages. Je pense que la répétition est importante, car à chaque repas on comprend un petit quelque chose.

Voilà, je voulais laisser par rapport à ces cinq examens, examens lucides, la possibilité de poser quelques questions.

MONDÔ:

-Cela se chante au moment des soutra des repas, mais à quel moment ?

-C'est la troisième strophe.

La première, c'est :Busshô kabira, Jô dô makada...

La deuxième, c'est Shin jin pashin, Birû shâ nô fû... c'est le nom des 10 Bouddhas.

On rend hommage aux 10 formes de Bouddha. C'est un peu plus ésotérique, comme bouddhisme. Cela vient du Vajrayâna ou du Shingon japonais, donc c'est difficile à expliquer et encore plus difficile à comprendre.

Mais ce sont les différentes formes d'énergie manifestées par le Bouddha.

En fait si vous comptez les dix noms du Bouddha, il y en a 11. Mais ça s'appelle

quand même les 10 noms du Bouddha. Mais il y a 11 lignes. Parce que maître Dôgen, a rajouté le soutra du lotus. Le soutra du lotus est considéré aussi comme une vraie énergie de l'éveil.

La troisième strophe, c'est: hitotsu ni wa, kô no tashô o hakari.... A toute les sesshins, à tous les soutras on le chante.

Hitotsu, cela veut dire premièrement. Futatsu, Mitsu, Yostsu, puis Itutsu, c'est cinquièmement.

Voilà, c'est très bien que tu poses la question. Tu ne savais pas que c'était la troisième strophe.

Pas d'autres questions?.

Tout le monde est fatigué.